

Aikuisten kesäliikunta Hollolassa 2022

MAANANTAI 16.5.-27.6.

9-9.30 AamufLOW
Tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia pikkutilkin rannalla.
Ohj. Kristi

14-14.45 Hämeenkosken kuntopiiri
Hämeenkosken koulun pihalla. Liikkeitä oman kehonpainolla.
Ohj. Kristi ja Oona

18-19 Kahvakuula
Ajalla 2.5.-20.6. Heinsuon nurmikenttä. Maksu 2e ohjaajalle.
Ohj. Auli / Elina V.

TIISTAI 17.5.-28.6.

9-10 Kevyt sauvakävely
(ei 31.5.) Pikkutilkin kierros. Omat sauvat mukaan. Lähtö Hollolan pääkirjaston edestä.
Ohj. Kristi ja Oona

10.30-11.15 Kuntopiiri
(ei 31.5.) Liikkeitä kehonpainolla ja laitteilla omassa tahdissa. Toimintapuisto, Hollolan tori.
Ohj. Kristi ja Oona

14-15 Frisbeegolf
Lajin opettelua matalalla kynnyksellä. Kokoontuminen Salpakankaan koulun kentällä.
Ohj. Oona

18-19 Zumba
Ajalla 17.5.-31.5 ja 5.7.-23.8. Kalliolan koulun piha. Maksu 2e ohjaajalle. Ohj. Elina E.

KESKIVIIKKO 18.5.-29.6.

13-14 Kävelypalloilu
Vaihtelevalla teemalla. Kokoontuminen Heinsuon koulun piha. Ohj. Kristi ja Oona

14.30-15.00 Liikuntatreffit
Tuolijumppa kirjaston tapahtumatorilla.
Ohj. Kristi ja Oona.

17-17.45 Toiminnallinen kuntopiiri
Tehokas tunti laitteilla ja välineillä. Maksu 2e ohjaajalle. Toimintapuisto, Hollolan tori.
Ohj. Kristi ja Oona

18-19 Kesäjumppa
Ajalla 4.5.-22.6., (ei 1.6.) ja 3.8.-31.8. Santaveräjän vanha tanssilava. Maksu 2e ohjaajalle.
Ohj. Annika S.

TORSTAI 19.5.-30.6.

(ei 26.5.2022)
9-10 Kevyt sauvakävely
Pikkutilkin kierros. Omat sauvat mukaan. Lähtö Hollolan pääkirjaston edestä.
Ohj. Kristi ja Oona

10.30-11.15 Kuntopiiri
Liikkeitä kehonpainolla ja laitteilla omassa tahdissa. Toimintapuisto, Hollolan tori.
Ohj. Kristi ja Oona

**Ryhmiin ei ole ennakko ilmoittautumista. Varaudu sään mukaisella varustuksella ja juomapullolla. Ryhmät ovat maksuttomia ellei toisin mainita. Lisätietoa liikunnanohjaajilta:
Kristi 0447801320
Oona 0447801268**

PERJANTAI 20.5.-1.7.

10-10.45 Kalliolan kuntopiiri
(ei 20.5. ja 24.6.) Koulun pihan ulkokuntosalilla.
Ohj. Kristi ja Oona

SUNNUNTAI
18-19 Zumba
Ajalla 1.5.-12.6. ja 7.-28.8. Kalliolan koulun piha. Maksu 2e ohjaajalle. Ohj. Maija M.

Hollola